

Gehirnerschütterung: Wie verhält man sich richtig?

Eine Gehirnerschütterung sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen

Eine Gehirnerschütterung ist die Folge eines Unfalls durch einen stumpfen Schlag auf den Kopf. Sie ist die leichteste Form eines Schädel-Hirn-Traumas. Durch den Schlag wird das Gehirn an die innere Schädelwand gestoßen. Und es können diese typischen Symptome entstehen: Kopfschmerzen, Schwindel, Benommenheit, Bewusstlosigkeit, Erbrechen und Gedächtnislücken. Angelika Reitböck, Allgemeinmedizinerin und Dermatologin in Klaus und Referatsleiterin für Vorsorgemedizin in der Ärztekammer für Oberösterreich, erklärt, was man bei einer Gehirnerschütterung beachten muss:

■ **Bei Verdacht auf eine Gehirnerschütterung** sollte der Kopf höher als die Beine gelagert werden. Achten Sie darauf, dass der Hals gerade liegt.

■ **Kontrolle im Spital:** Falls kurze Zeit nach dem Unfall bis zu einem oder zwei Tage danach Kopfschmerzen mit Erbrechen oder Bewusstlosigkeit auftreten, sollten Sie zur Kontrolle und Beobachtung ins Spital, um bei einer etwaigen Schwellung oder Blutung rasch reagieren zu können.

■ **Alarmzeichen:** „Besonders eine zeitversetzte spätere kurze Bewusstlosigkeit kann ein Alarmzeichen für die Ausbildung eines Blutergusses zwischen Schädelknochen und Gehirn sein. Hier muss unbedingt das Spital aufgesucht werden“, sagt Angelika Reitböck.



Nach einer Gehirnerschütterung sind ein bis zwei Tage Ruhe wichtig.

Fotos: Ärztekammer OÖ/Colourbox



„Eine zeitversetzte kurze Bewusstlosigkeit kann ein Alarmzeichen für die Ausbildung eines Blutergusses zwischen Schädelknochen und Gehirn sein.“

■ **Angelika Reitböck**, Allgemeinmedizinerin und Dermatologin in Klaus sowie Referatsleiterin für Vorsorgemedizin in der Ärztekammer OÖ



■ **Ruhe ist wichtig:** Die normalen Symptome klingen in den meisten Fällen nach ein paar Tagen von allein ab. Nach einer Gehirnerschütterung sind ein bis zwei Tage Ruhe wichtig – sowohl körperlich als auch geistig. Achten Sie darauf, dass sich alle Ihre körperlichen Funktionen wieder ordentlich erholen, und beginnen Sie nach der Ruhezeit erst allmählich wieder mit der

Aufnahme der normalen Aktivitäten.

■ **Bei Kindern** sollten Eltern bis zu einer Woche Ruhe einplanen. „Dazu gehört auch, elektronische Geräte wie Handys oder Computerspiele für mehrere Tage völlig zu meiden“, macht Reitböck aufmerksam.

■ **Zur Prävention** von Kopfverletzungen sollte bei rasanten und gefährlichen Tätigkeiten immer ein Helm getragen werden: etwa beim Radfahren, Skateboarden oder Klettern. „Damit können viele schwerwiegende Verletzungen am Kopf vermieden werden“, sagt Reitböck.

Mikroplastik wirkt sich auf Herz und Verdauung aus

Mikroplastik ist allgegenwärtig und an vielen Stellen im menschlichen Körper nachweisbar: So wurden die winzigen Plastikpartikel bereits in Darm, Leber, Nieren, der Plazenta und dem Gehirn gefunden. Vorläufige Studien erregen den Verdacht, dass Mikroplastik dort eine schädliche Wirkung entfalten könnte, wenn zusätzlich eine Vorerkrankung vorliegt.

Welche konkreten Erkenntnisse zu den Auswirkungen von Mikroplastik in den Verdauungsorganen es bereits gibt und warum seine Wirkung so schwer zu erforschen ist, erläutern Experten der Deutschen Gesellschaft für Gastroenterologie, Verdauungs- und Stoffwechselkrankheiten (DGVS).

Eine aktuelle Studie hat die Partikel auch in arteriosklerotischen Plaques nachgewiesen und sie mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Komplikationen in Verbindung gebracht. Zu den Zellen, die das Plastik besonders bereitwillig aufnehmen, zählen die Makrophagen, also die „Fresszellen“ des Immunsystems, die eigentlich Erreger wie Bakterien vernichten. Diese können das aufgenommene Plastik zwar nicht verstoffwechseln, Zellkulturexperimente lassen jedoch vermuten, dass Makrophagen unter dem Einfluss von bestimmtem Mikroplastik mehr entzündungsfördernde Immunbotenstoffe produzieren könnten.



Plastik ist allgegenwärtig und wirkt sich auf die Gesundheit aus. Foto: Colourbox

Urlaub: Jetzt auf gesunde Ernährung umstellen

Für die innere Balance bewusst essen und trinken

In unserer schnelllebigen Zeit ist der Urlaub nicht nur eine Möglichkeit, dem Alltag zu entfliehen, sondern auch eine Chance, sich selbst und die innere Balance zu finden. Als psychosoziale Beraterin und TCM-Ernährungsberaterin habe ich die Erfahrung gemacht, dass die Urlaubszeit nicht nur für die körperliche Erholung, sondern auch für die geistige und seelische Gesundheit wichtig sind. Eine bewusste Gestaltung der Ernährung kann entscheidend dazu beitragen, diese Auszeit zu einer Quelle neuer Energie und Inspiration werden zu lassen.

Ernährung ist ein Schlüssel

Ferien sind eine gute Gelegenheit, alte Gewohnheiten zu hinterfragen und neue, gesündere Routinen zu etablieren. Im hektischen Alltag greifen viele oft zu schnellen, ungesunden Mahlzeiten, die wenig Nährstoffe liefern und den Körper belasten. In den Ferien hingegen haben wir Zeit und Muße, uns intensiver mit unserer Ernährung zu beschäftigen und frische, gesunde Lebensmittel zu genießen. Das kann ein erster Schritt zur Selbstfindung sein, denn wir lernen wieder, auf die Signale unseres Körpers zu hören und ihm das zu geben, was er wirklich braucht. Eine ausgewogene Ernährung im Urlaub kann dabei hel-



Foto: privat

Désirée Safnauer, Psychosoziale Beratung, TCM Ernährungsberatung Lichtenberg, 0676/5748474 www.herzkraftleben.at

Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte liefern wichtige Vitamine und Mineralstoffe, die unsere mentale Gesundheit unterstützen und Stress abbauen. Gleichzeitig sollten wir auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr mit Wasser und Kräutertees achten, um unseren Körper optimal zu versorgen. Jetzt ist die Gelegenheit, neue kulinarische Erfahrungen zu machen. Ob wir in fremden Ländern exotische Gerichte probieren oder regionale Spezialitäten entde-

Ein bewusster Umgang mit der Ernährung im Urlaub kann auch dabei helfen, alte Denkmuster zu durchbrechen und neue Wege zu entdecken. Unsere Essgewohnheiten sind oft tief in unserer Psyche verankert und spiegeln unsere Emotionen wider. Nun haben wir die Möglichkeit, uns von negativen Essgewohnheiten zu lösen und eine positive Beziehung zum Essen aufzubauen. Dies kann ein wichtiger Schritt zur inneren Ausgeglichenheit sein.

Genuss und Gesundheit

Natürlich geht es nicht darum, im Urlaub strikte Diätpläne zu halten oder sich selbst zu kasteien. Vielmehr sollten wir die Freiheit genießen, das zu essen, was uns wirklich guttut und Freude bereitet. Das kann auch bedeuten, sich ab und zu etwas zu gönnen. Diese Balance zwischen Genuss und Gesundheit ist entscheidend für ein erfülltes Leben. Sie werden überrascht sein, wie viel Positives Sie dadurch in Ihrem Leben bewirken können. Wir Lebens- und Sozialberaterinnen unterstützen Sie gerne dabei.



WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung

WERBUNG

Corona: Impfeempfehlung für Herbst bleibt aufrecht

Kostenlose Auffrischung insbesondere für Personen ab 60 Jahren weiterhin empfohlen

Auch für die kommende Wintersaison stellt die Bundesregierung der Bevölkerung angepasste Corona-Impfstoffe kostenlos zur Verfügung. Der an die JN.1-Varianten angepasste Impfstoff ist bereits in Österreich eingetroffen und kann verimpft werden. Empfohlen wird die jährliche Auffrischungsimpfung wie auch im Vorjahr besonders für Risikopersonen und Menschen ab 60 Jahren.

Auch bisher ungeimpfte Personen gelten mit einer Impfung mit einem angepassten Variantenimpfstoff als ausreichend geschützt.

Das Nationale Impfgremium (NIG) hat diese Impfeempfehlung für Österreich geprüft. Wie 2023 wird allen Personen ab zwölf Jahren für einen bestmöglichen Schutz vor schweren Krankheitsverläufen eine Impfung mit den neuen Vakzinen empfohlen. Vor allem älteren Personen, die ein erhöhtes Risiko für einen schweren Krankheitsverlauf aufweisen, sowie medizinischem Gesundheits-

Wunsch ist die Impfung auch für Säuglinge und Kinder ab dem vollendeten sechsten Lebensmonat möglich.

„Die Covid-19-Impfung ist weiterhin im österreichischen Impfplan verankert und nach wie vor für alle Menschen in Österreich gratis. Die Impfung ist sicher, schützt vor einem schweren Krankheitsverlauf und lang anhaltenden Folgen wie Long Covid. Daher lautet mein Appell auch heuer: Lassen Sie sich rechtzeitig impfen“, wurde Gesundheitsminister Johannes Rauch (Grüne) zitiert.

